5 Prostych Ćwiczeń Na Podniesienie Energii Chi

Ćwiczenie 1. Masowanie trzech punktów z akupresury

Masuj każdy punkt co najmniej 30 sekund. Jeśli wolisz, możesz stukać w nie palcami.

1. Punkty K27 – wgłębienia 5 cm poniżej końcówek obojczyków
2. Grasica – na środku klatki piersiowej, pomiędzy sutkami
3. Punkty na śledzionę – we wgłębieniach pomiędzy pierwszym a drugim żebrem, z przodu lub z boku

Ćwiczenie 2. Łączenie nieba i ziemi

Na wdechu złącz ręce przed sobą. Na wydechu podnieś jedną rękę ku niebu a drugą ku ziemi rozciągając się lekko. Dłonie ustaw poziomo do nieba i ziemi. Rób to co najmniej przez minutę.

Ćwiczenie 3. Masowanie korony

Naciśnij na swoje czoło końcówkami palców obu dłoni. Masuj swoją głowę przesuwając końcówki palców w dół, obok uszu aż do szyi. Zawieś palce na szyi na chwilę, a następnie powtórz ruch. Za każdym ruchem zaczynaj coraz wyżej, aby wymasować całą głowę od czoła, poprzez koronę aż do tylnej części głowy.

Ćwiczenie 4. Zahaczanie punktów

Palec jednej ręki przyłóż do trzeciego oka, a palec drugiej ręki do pępka. Ciągnij oba punkty w górę przez minutę.

W ten sposób pobudzasz krążenie energii pomiędzy przednim i tylnym systemem energetycznym, balansując energię Chi w ciele. To ćwiczenie jest świetne gdy jesteś zmęczony lub czujesz się kiepsko z jakiegoś powodu.

Ćwiczenie 5. Krążenie energii w pasie

W okolicy pasa znajduje się tzw. Belt Flow – system energetyczny zasilający ciało energią i pobudzający dopływ energii do nóg. Pobudzając ten system energetyczny doładujesz się energią. Szybciej odpoczniesz i będziesz miał więcej powera do działania.

Przyłóż obie ręce do miejsca gdzie kończy się biodro i zaczyna talia z prawej strony. Dociskając dość mocno, przesuń ręce do tego samego miejsca z lewej strony. Następnie przesuń ręce w dół po swojej nodze i złap za duży palec u nogi. Rób to samo na zmianę raz w jedną, raz w drugą stronę co najmniej przez minutę. Gwarantuję Ci, że poczujesz więcej energii!

Te ćwiczenia nie raz wyciągnęły mnie szybciej z przeziębienia. Często podwajam nimi swoją produktywność gdy od samego rana nic mi się nie chce robić. Są zadziwiająco skuteczne. Korzystaj!